

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Adolescence atau istilah lain dari remaja yaitu masa peralihan dimana seorang tumbuh dan berkembang dari fase anak menuju dewasa (WHO, 2016). Remaja merupakan tahapan pertumbuhan kearah kematangan fisik, psikologis dan sosial (Lestari, 2017). Fase tumbuh kembang remaja memiliki perubahan fisik yang lebih terlihat ketika mengalami pubertas (Ade Wulandari, 2014). Pada masa pubertas, perubahan fisik yang terjadi pada remaja sangatlah cepat, dimulai dari pertumbuhan organ-organ seksual yang mencapai tingkat kematangan dalam melakukan fungsinya yaitu mereproduksi (Sebayang, 2018). Tanda dari seks sekunder seperti perubahan sikap dan interaksi sosial di lingkungan merupakan ciri dari perubahan fisik remaja, perubahan pada remaja harus diawasi karena dapat menimbulkan kelainan atau penyakit dari organ reproduksi (Batubara, 2016). Jumlah populasi remaja juga mengalami peningkatan tiap tahunnya.

Populasi remaja di dunia berjumlah 42% dari 7,2 miliar jiwa diseluruh dunia, lebih dari 3 miliar penduduk dunia berusia kurang dari 25 tahun dan sekitar 1,2 miliar penduduk berusia 10-19 tahun, mayoritas penduduk dunia adalah remaja (World Health Organization, 2016). Populasi remaja di Indonesia lebih banyak dibandingkan dewasa dan anak-anak, sebanyak 66 juta penduduk Indonesia berusia 10-14 tahun, persentase pertumbuhan penduduk di Indonesia mencapai 1,49% tiap tahunnya, jika angka tersebut tetap maka jumlah penduduk di Indonesia sampai dengan tahun 2019 sebanyak 268,1 juta jiwa, menurut hasil proyeksi penduduk pada tahun 2015 (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, 2015). Populasi remaja dengan rentang usia 10-24 tahun di Provinsi Jawa Barat sebanyak 10,849,182 juta jiwa sedangkan di Kota Depok sebanyak 161,239 ribu jiwa (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat, 2017).

Kesehatan reproduksi adalah salah satu isu penting bagi populasi remaja di Indonesia. Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan mengembangkan program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) untuk melayani kesehatan

remaja. Program ini mencakup informasi tentang kebersihan organ reproduksi, pemahaman remaja mengenai menstruasi, dan berbagai masalah kesehatan reproduksi yang tersedia pada Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) PKPR (Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia, 2014). Peraturan pemerintah No.71 tahun 2014 menetapkan bahwa pelayanan kesehatan reproduksi yang berkualitas, dan terlindungi berhak didapatkan oleh seluruh masyarakat Indonesia (Meilan & Maryanah, 2018). Masalah kesehatan reproduksi seperti *dismenorea* dialami oleh sebagian remaja wanita. Angka kejadian *dismenorea* di Asia sebesar 74,5 %, sedangkan di Indonesia sebesar 55 % (Setyowati, 2018). Data tersebut mengindikasikan bahwa banyaknya angka kejadian *dismenorea* pada remaja putri.

Dismenorea adalah gangguan rasa nyaman yang timbul dari sistem reproduksi wanita. *Dismenorea* disebabkan oleh kadar hormon *esterogen* dan *progesteron* yang tidak seimbang sehingga menyebabkan *iskemia* (Azizah et al., 2015). *Dismenorea* diklasifikasikan menjadi dua jenis yaitu *dismenorea* primer dan *dismenorea* sekunder (Asrinah, 2011). *Dismenorea* primer adalah nyeri haid ringan yang biasa dialami oleh wanita karena penyebab dari *dismenorea* primer yaitu kadar *prostaglandin* yang tinggi atau karena ketidakseimbangan hormon, dan bukan dari kelainan organ reproduksi wanita. *Dismenorea* primer tidak membahayakan penderitanya dan nyeri ini berangsur hilang pada usia 20 tahun keatas (Haryono, 2016). *Dismenorea* sekunder adalah nyeri haid yang berat dan terjadi karena adanya gangguan pada sistem reproduksi wanita (Haryono, 2016). Faktor resiko dari *dismenorea* adalah usia *menarche*, lama menstruasi, status gizi, dan stress (Rahmadhayanti & Rohmin, 2016). Solusi dalam mengatasi *dismenorea* ada dua cara, yaitu dengan terapi farmakologi misalnya obat-obatan anti inflamasi *non-steroid* seperti *ibuprofen* (*Motrin* atau *Advil*) atau dengan terapi nonfarmakologi seperti terapi kompres hangat, senam *dismenorea*, dan *abdominal stretching exercise* (peregangan) (Rahmadhayanti, Afriyani, & Wulandari, 2017). *Dismenorea* biasanya dialami oleh remaja wanita setelah pubertas dan sudah mengalami menstruasi.

Setiap wanita yang telah pubertas akan mengalami menstruasi. Awal dari menstruasi disebut dengan *menarche*. Usia *menarche* di Indonesia antara 12,5 tahun sampai 13,6 tahun menurut hasil survei *antrometri* yang diadakan di tujuh daerah

di Indonesia (Batubara, 2016). Perdarahan yang terjadi setiap bulan karena adanya pelepasan dinding rahim (endometrium) disebut menstruasi (Pangestui & Kartina, 2020). Menstruasi terjadi setelah 14 hari masa ovulasi dan ditandai dengan keluarnya darah dari mukosa uterus disertai dengan pelepasan endometrium secara berkala (Setiawati, 2015). Lama menstruasi antara 2-8 hari namun biasanya lama menstruasi wanita berkisar 3-5 hari (Haryono, 2016).

Menstruasi dialami oleh seluruh wanita di dunia, masalah kesehatan sering terjadi saat wanita mengalami menstruasi. Masalah kesehatan yang sering muncul ketika wanita mengalami menstruasi adalah nyeri kram pada perut bagian bawah, sakit punggung, dan pegal pada bagian kaki, kondisi tersebut dikenal dengan istilah nyeri haid atau *dismenorea* (Hayati, 2018). Remaja wanita yang mengalami *dismenorea* akan timbul masalah kesehatan seperti, sakit kepala, emosi tidak stabil, perut kembung, adanya perdarahan hebat, bahkan mengalami masalah pencernaan yaitu buang air besar tidak teratur (Evans, 2016). Tingkat rasa nyeri yang dialami remaja saat menstruasi sangat beragam, mulai dari tingkat ringan sampai tingkat berat. Dalam keadaan nyeri yang berat aktivitas keseharian remaja dapat terganggu, seperti tidak masuk sekolah selama beberapa hari, remaja tidak dapat berkonsentrasi saat dikelas, serta gangguan ketidaknyamanan ketika melakukan suatu kegiatan (Handayani, Gamayanti, & Julia, 2016).

Menurut hasil penelitian terkait efektifitas pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri menunjukkan $P\text{-value} = 0,000$ dimana $P\text{-value} < 0,05$, sehingga H_0 ditolak, artinya terdapat efektivitas pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja usia 13-15 tahun (Hayati, 2018). Hasil penelitian Hayati, (2018) sejalan dengan penelitian Rahmadhayanti, Afriyani, & Wulandari, (2017) yang menunjukkan hasil uji *Wilcoxon* didapatkan $p\text{-value} 0,0001$ dan dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian terapi kompres hangat terhadap penurunan derajat nyeri haid pada remaja putri. Hasil penelitian terkait pengaruh *abdominal stretching exercise* pada intensitas nyeri haid (*dismenorea*) saat remaja menstruasi menunjukkan hasil uji statistik *Wilcoxon* dengan sig (2-tailed) didapatkan $p\text{-value} 0,000$ yang berarti $p < 0,05$ yaitu ada pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas *dismenorea* pada remaja putri (Syaiiful & Naftalin, 2018). Hasil penelitian Syaiful & Naftalin, (2018) sejalan

dengan penelitian Windastiwi & Pujiastuti, (2017) yang menunjukkan hasil nilai p-value 0,000 yang berarti terdapat pengaruh teknik *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri *dismenorea*.

Hasil penelitian terkait pengaruh pemberian senam *dismenorea* terhadap nyeri menstruasi dengan menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai p-value (*Exact. Sig/2 tailed*) 0,002 yang berarti $p < 0,05$ yaitu terdapat perbedaan nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan senam *dismenorea*. Hal tersebut membuktikan adanya pengaruh senam *dismenorea* terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri usia 16-17 tahun di Madrasah Aliyah Darul Azhar Kecamatan Simang Empat Kabupaten Tahan Bumbu (Santi, 2019). Penelitian Isa, Novadela, & Wahyuni, (2017) sejalan dengan penelitian Santi, (2019) yang menunjukkan hasil uji T *Dependen* nilai p-value $0,000 < 0,05$ yang berarti H_a diterima. Kesimpulan dari hasil tersebut adalah ada perbedaan tingkat *dismenorea* antara sebelum dan sesudah senam *dismenorea*.

Praktik keperawatan komunitas dapat diterapkan pada populasi remaja dengan masalah kesehatan *dismenorea*. Keperawatan komunitas berfungsi untuk meningkatkan status kesehatan masyarakat dengan menekankan upaya peningkatan kesehatan dan pencegahan penyakit (Kholifah & Widagdo, 2016). Terdapat empat komponen paradigma keperawatan yaitu manusia (individu, keluarga, kelompok), lingkungan (fisik, biologis, psikologis, sosial, spiritual dan kultural), kesehatan (sehat dan sakit) dan keperawatan (Akbar, 2019). Tujuan keperawatan komunitas yaitu promosi kesehatan, proteksi kesehatan, pencegahan penyakit dan penyembuhan. Promosi kesehatan yaitu suatu upaya dalam membantu masyarakat untuk menjalankan gaya hidup yang sehat (Kholifah & Widagdo, 2016). Pentingnya peran epidemiologi dalam keperawatan komunitas diawali dengan menerapkan besarnya masalah kesehatan, mengidentifikasi faktor yang mempengaruhi timbulnya masalah kesehatan, menyusun perencanaan program kesehatan dengan mencari data atau informasi yang lebih akurat, membantu dalam memantau pelaksanaan dan keberhasilan program yang dijalankan, dan mengembangkan metode dalam menganalisis penyakit dan mencari alternatif penanggulangan yang tepat secara individu maupun pada waktu adanya Kejadian Luar Biasa (KLB) (Kartiningrum, Alberta, Puspitaningsih, & Kusuma, 2017).

Peran perawat sangat penting dalam meningkatkan kesehatan di komunitas. Peran perawat terdiri dari 12 peran, yaitu *care giver* atau pemberi asuhan keperawatan, *educator* atau pendidik, *advocate*, *change agent* atau pembaharu, peneliti, *consultant*, *collaborator*, *coordinator*, konselor, *role model* atau panutan dan fasilitator (Susanto, 2012). Dalam karya ilmiah ini peran perawat yang diterapkan yaitu perawat sebagai pendidik, *advocate*, konselor, dan *role model*. Perawat sebagai pendidik yaitu menjalankan peran dalam memberikan pengetahuan, informasi dan pelatihan keterampilan kepada masyarakat dan remaja dalam upaya menurunkan nyeri haid (Susanto, 2012). Perawat sebagai *advocate* yaitu membantu masyarakat dan remaja dalam memahami informasi yang didapatkan supaya dapat meningkatkan kesehatan yang optimal (Susanto, 2012). Perawat sebagai konselor dengan melakukan konseling keperawatan untuk memecahkan masalah yang sedang dialami masyarakat dan remaja (Fauziah, 2012). Perawat sebagai *role model* diharapkan masyarakat memiliki perilaku hidup bersih dan sehat dalam menjaga kesehatan reproduksi dengan memberikan contoh edukasi vulva hygiene kepada masyarakat dan remaja (Fauziah, 2012).

Masalah kesehatan seperti *dismenorea* dapat diatasi dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang bagaimana cara mengurangi masalah *dismenorea* kepada remaja melalui media edukasi berbentuk *booklet*. *Booklet* adalah sebuah buku kecil yang berfungsi sebagai media pembelajaran dengan berbagai informasi secara detail yang berisikan tulisan serta gambar dengan tampilan yang menarik (Atiko, 2019). Manfaat *booklet* sebagai media promosi kesehatan yaitu menarik minat sasaran pendidikan, mempermudah penyampaian informasi, mendorong keinginan seseorang untuk mengetahui, mendalami dan mengerti dari suatu informasi yang diinginkan, dapat membantu mengatasi masalah kesehatan yang dihadapi (Siregar, Harahap, & Aidha, 2020). Menurut Kemm dan Close dalam Siregar et al., (2020) kelebihan *booklet* adalah pembaca dapat setiap hari mempelajari informasi didalam *booklet*, karena desain dari *booklet* yang simple dan dapat dibawa kemanapun pembaca inginkan, informasi yang didapatkan lebih banyak dan lebih lengkap dibandingkan media promosi kesehatan lain seperti *leaflet*, dan poster.

Pengetahuan remaja dapat ditingkatkan dengan memberikan edukasi kesehatan melalui media edukasi berupa *booklet* (Puspitaningrum, Agushyana, Mawarni, & Nugroho, 2017). *Booklet* sebagai media komunikasi pendidikan kesehatan yang efektif dalam membantu remaja belajar lebih cepat karena pesan yang disampaikan lebih mudah untuk dipahami oleh pembaca. *Booklet* memiliki tampilan yang menarik sehingga meningkatkan minat remaja untuk membaca. Dalam menanggapi masalah *dismenorea* pada wanita khususnya remaja media edukasi seperti *booklet* sangat efektif dan efisien untuk diberikan. Isi dalam *booklet* dapat mencakup pengetahuan tentang *dismenorea* dan cara penanganan *dismenorea*, maka dari itu sangat penting media edukasi *booklet* ini untuk diberikan kepada wanita dengan masalah *dismenorea*. Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk membuat produk media edukasi berupa *booklet* yang akan menambah wawasan, informasi dan pengetahuan kepada wanita khususnya remaja dengan masalah nyeri haid (*dismenorea*).

I.2 Tujuan

I.2.1 Tujuan Umum

Memberikan informasi, pengetahuan, pembelajaran, dan wawasan kepada wanita dalam mengatasi masalah *dismenorea* dengan pendidikan kesehatan melalui media edukasi berupa *booklet* yang mencakup terapi nonfarmakologi seperti terapi kompres hangat, senam *dismenorea*, dan *abdominal stretching exercise* (peregangan) serta cara perawatan *vulva hygiene* yang dapat dilakukan secara mandiri.

I.2.2 Tujuan Khusus

- a. Memberikan pengetahuan pada wanita yang mengalami *dismenorea* khususnya remaja tentang cara mengatasi masalah *dismenorea* dengan terapi kompres hangat
- b. Memberikan pengetahuan pada wanita yang mengalami *dismenorea* khususnya remaja tentang cara mengatasi masalah *dismenorea* dengan senam *dismenorea*

- c. Memberikan pengetahuan pada wanita yang mengalami *dismenorea* khususnya remaja tentang cara mengatasi masalah *dismenorea* dengan *abdominal stretching exercise*
- d. Memberikan pengetahuan pada remaja tentang cara perawatan *vulva hygiene*

I.3 Target Luaran

Luaran dari karya ilmiah ini berupa produk yang telah mendapatkan sertifikat Hak Kekayaan Intelektual (HKI) dengan jenis HKI Hak Cipta. Produk tersebut berbentuk media edukasi *booklet* dengan judul “Mengatasi Masalah Kesehatan Reproduksi (Nyeri Haid) Pada Remaja Wanita”. Diharapkan produk berupa *booklet* ini dapat memberikan manfaat dalam mengurangi masalah *dismenorea* yang dialami oleh remaja wanita dengan menerapkan terapi kompres hangat, senam *dismenorea* atau *abdominal stretching exercise* untuk mengatasi masalah *dismenorea* (nyeri haid) dan memberikan informasi bagaimana cara perawatan *vulva hygiene*.